

Dificultades para dormir

¿Por qué sucede?

Un suceso aterrador puede dificultarle las cosas a su hijo. Los niños que tienen dificultades para dormir después de un trauma pueden estar sufriendo:

Hipervigilancia

Si bien esta respuesta es normal cuando nos enfrentamos a una amenaza, cuando está fuera de contexto, la hipervigilancia crea un alto nivel de excitación, lo que hace que sea muy difícil relajarse.

Condicionamiento del miedo/desencadenante del trauma

Los niños pueden tener un miedo condicionado a la oscuridad que causa dificultades para dormir.

Pesadillas

Los sucesos que causaron miedo se pueden volver a revivir en pesadillas. El miedo a la pesadilla y a tener más pesadillas puede hacer que sea difícil conciliar el sueño.

¿Qué puedo hacer?

Entender: A menudo, ¡el pensar en no ser capaz de conciliar el sueño o "meterse en problemas" por no estar dormido puede causar estrés! Hable con su hijo acerca de lo que le preocupa referente al sueño, y asegúrese de que sepa que es normal sentirse de esta manera después de que algo aterrador ha sucedido. Reconozca y empatice con el miedo de su hijo antes de asegurarle que ese miedo está fuera de la realidad. Recuerde ser paciente y tener expectativas realistas sobre cuánto tiempo puede tomar a un niño superar los desafíos del sueño.



Rutina: La previsibilidad y consistencia de una rutina a la hora de acostarse puede eliminar parte de la ansiedad que el niño puede estar sintiendo. Esto incluye tener una hora de acostarse consistente incluso los fines de semana. Para los niños más pequeños, incorpore la lectura de un libro juntos, cante una canción, o dense un apretón de manos especial antes de acostarse. Para los niños mayores fomente el escuchar música, escribir en un diario o la lectura.

Seguridad: Un niño puede estar físicamente seguro, pero no sentirse seguro. La amenaza percibida y la amenaza real se sienten igual para un niño. Ayude al niño a sentirse seguro encendiendo una luz nocturna o dándole un objeto que le proporcione seguridad. Dígame en voz alta al niño que está a salvo. Muéstrole que está seguro con abrazos, chocando los cinco, y con notas pegadas alrededor de la cama que le dicen que está pensando en él. Los niños mayores pueden necesitar ver que las ventanas y las puertas de la casa están cerradas con llave. Con los niños más pequeños puede mirar dentro del armario junto con ellos para asegurarse de que no hay monstruos antes de acostarse. A veces se necesitarán más herramientas que estas para ayudar a un niño con el sueño. Obtenga ayuda de un médico o consejero para crear metas razonables y alcanzables.

